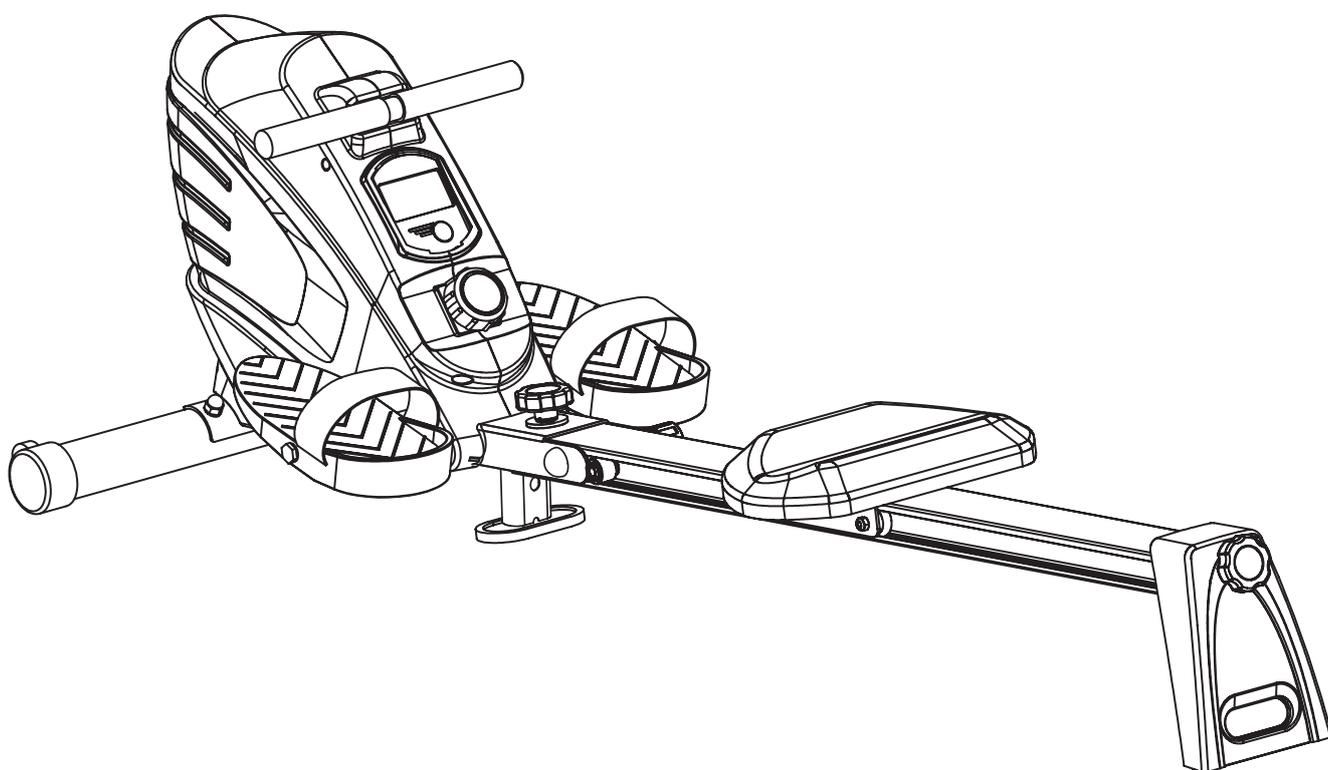


virtu^{fit}

Row Limited Edition Rudergerät

Benutzerhandbuch



SICHERHEITSHINWEISE	3 - 4
MONTAGEANLEITUNGEN	5 - 8
ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ENFALTEN	9
WARTUNG DES RUDERGERÄTS	10 - 11
FEHLERBEHEBUNG	12
BEDIENERFÜHRUNG	13 - 14
TECHNISCHE ZEICHNUNG	15
LISTE DER EINZELTEILE	16 - 17
TRAININGSRICHTLINIEN	18

WARNUNG:

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Rudergerät benutzen. VirtuFit übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts verursacht werden. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät zusammenbauen und/oder verwenden.

BEACHTUNG

- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und alle Muttern und Schrauben richtig angezogen sind.
- Es wird empfohlen, dieses Rudergerät mit zwei Personen zusammenzustellen.
- Es wird empfohlen, alle beweglichen Teile jährlich mit Vaseline (ohne Säuren) oder Silikonspray zu schmieren.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um ein Verfangen in beweglichen Teilen zu vermeiden.
- Stellen Sie dieses Rudergerät auf einem festen, ebenen Untergrund auf.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Rudergeräts immer Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Betriebs vom Gerät fern.
- Achten Sie darauf, das Gleichgewicht zu halten, während Sie das Rudergerät benutzen.
- Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die Trainingshäufigkeit, -zeit und -intensität zu bestimmen, die für Ihr spezifisches Alter und Ihren Zustand geeignet sind. Beenden Sie das Training sofort bei Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Schmerzen, Engegefühl in der Brust oder Beschwerden.
- Halten Sie das Rudergerät beim Bewegen nicht am Sitz fest.

- Dieses Rudergerät sollte immer nur von einer Person benutzt werden. De roeitrainer is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 130 kg.
- Das Rudergerät ist für den Heimgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.
- Lassen Sie hinten 1 bis 2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere und ebene Fläche. Stellen Sie das Rudergerät nicht auf einen dicken Teppich, der die Belüftung behindern könnte. Stellen Sie das Rudergerät nicht außerhalb oder in der Nähe von Wasser auf.
- Das Gerät ist für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich bestimmt, um Schäden zu vermeiden. Halten Sie den Lagerbereich trocken, sauber und flach. Es ist verboten, das Gerät für andere Zwecke als für das Training zu verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung mit einer Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur bei einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Fehlerursache auf folgende Ursachen zurückzuführen ist:

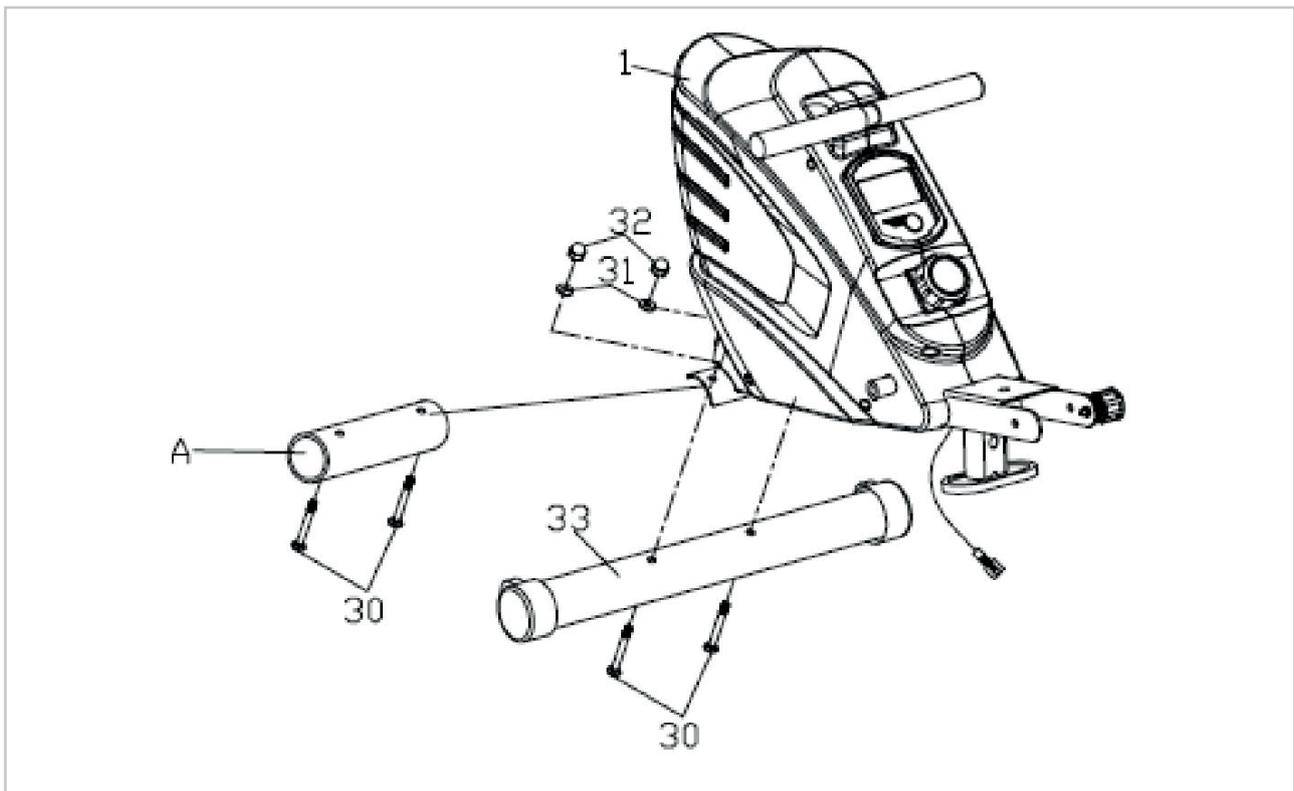
- Wartungs-, Installations- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem autorisierten Händler durchgeführt wurden.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch, Vernachlässigung und/oder fehlender Wartung.
- Nichtbeachten der Fitnessgeräte gemäß den Anweisungen des Herstellers.

Fehlende Teile: Wenn Sie glauben, dass in Ihrer Verpackung bestimmte Teile fehlen, überprüfen Sie das Styropor und das Gerät selbst sorgfältig. Einige Teile (Bolzen, Schrauben etc.) sind bereits am/im Gerät befestigt.

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sorgfältig angeschlossen sind. Die Aluminiumfüße sind sehr empfindlich und müssen gerade bleiben. Erhalten Sie nach der Montage Ihres Rudergeräts eine Fehlermeldung? Dann sollten Sie diese Alu-Füße wieder gerade biegen, dadurch kann die Fehlermeldung verschwinden.

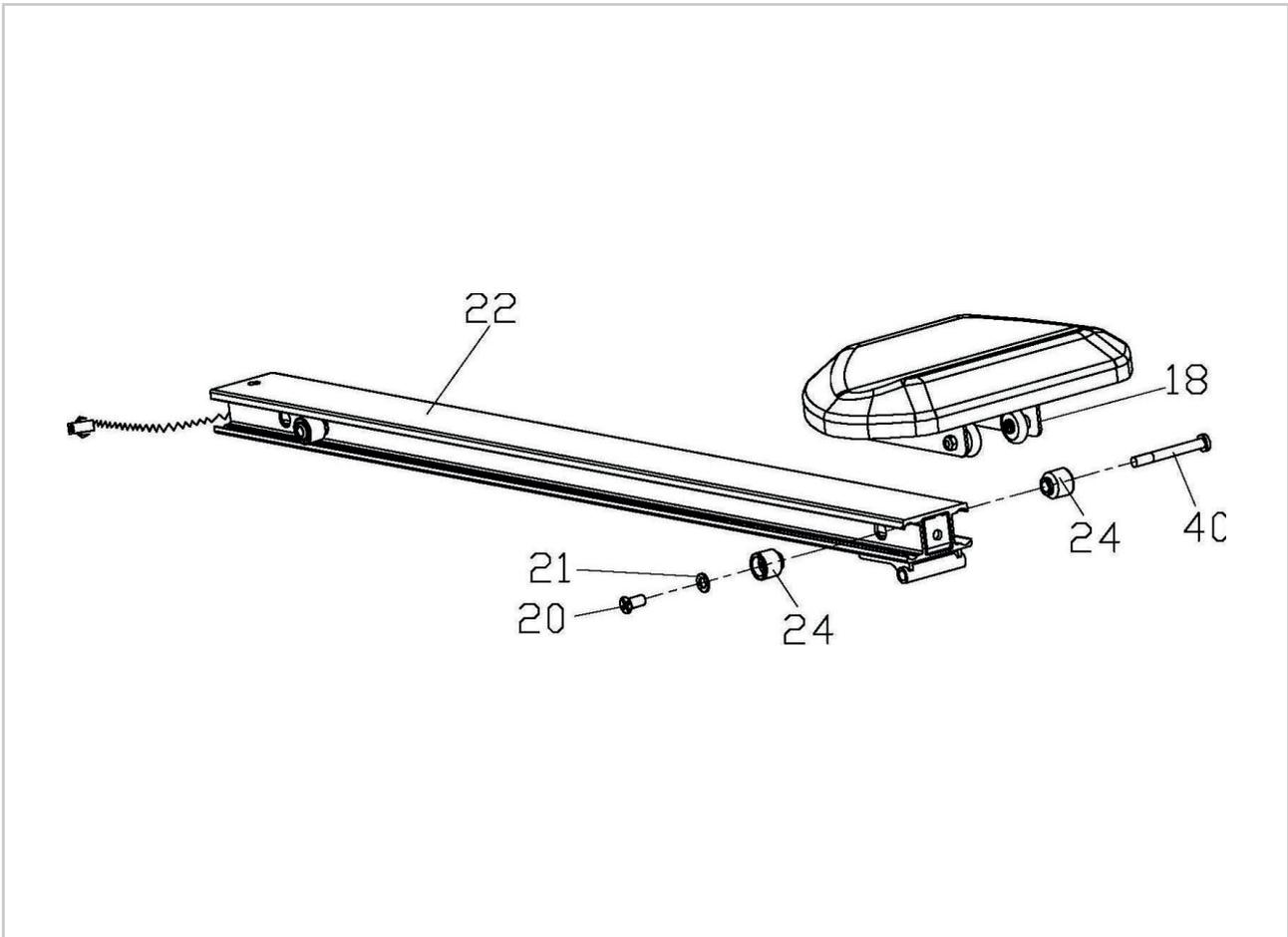
Inbusschrauben: Stellen Sie sicher, dass der Inbusschlüssel richtig in der Schraube sitzt, bevor Sie Kraft auf den Schraubenschlüssel ausüben. So verhindern Sie, dass der Kopf der Inbusschraube verdreht wird.

SCHRITT 1



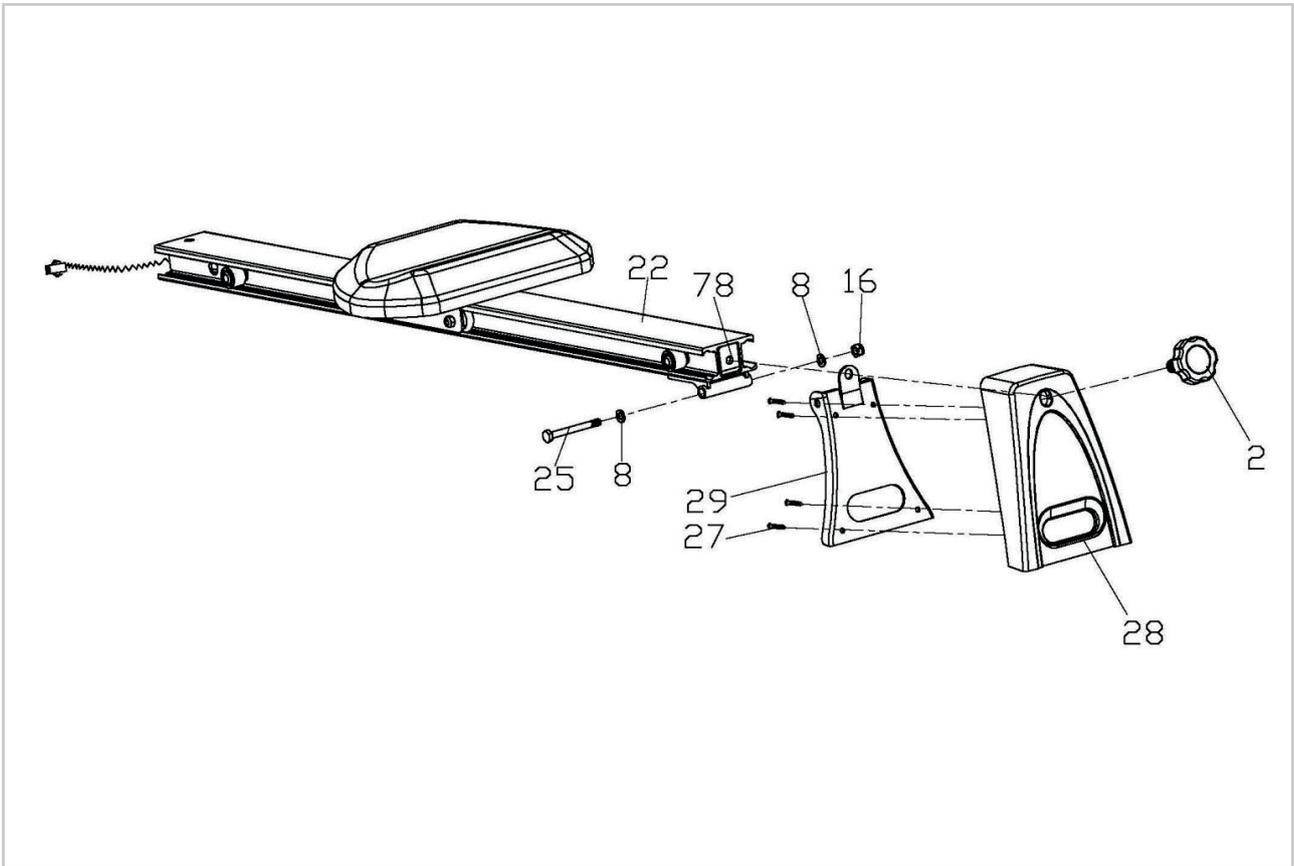
- Entfernen Sie das Papprohr A, indem Sie die Schraube M8*73 (30), die Sicherungsscheibe D8x2xØ25xR30.5 (31) und die Hutmutter (32) lösen.
- Frontstabilisator (33) mit Schraube M8*73 (30), Sicherungsscheibe (31) und Hutmutter (32) am Hauptrahmen (1) festschrauben.

SCHRITT 2



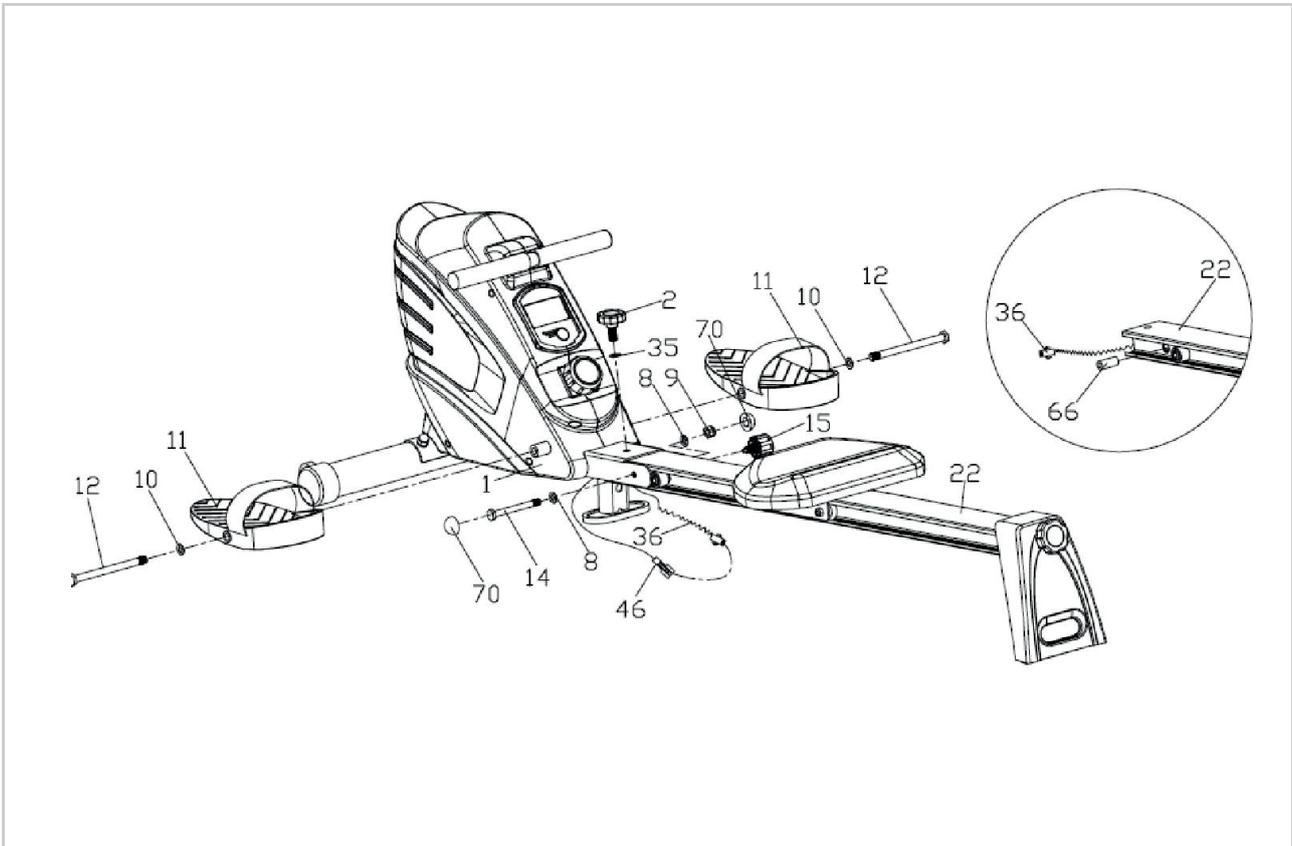
- Entfernen Sie die Schraube (20), Unterlegscheibe (21), Begrenzungsschutz (24), Begrenzungswelle (40), setzen Sie die Schienenhalterung (18) auf die Schienen (22) und ziehen Sie die Schienenhalterung (18) mit der Schraube (20), Unterlegscheibe d6×1.2×Φ16 (21), Grenzschutz (24), Grenzwellen (40).

SCHRITT 3



- Befestigen Sie den Stützfuß (29) an den Schienen (22) mit Schraube M10*95 (25), Unterlegscheibe D10×2.0×φ20 (8), Mutter M8 (16). Anschließend Schutzabdeckung (28) am Stützfuß (29) mit Schraube ST4.2*8 (27) festschrauben, Stützfuß (29) mit Knopf M10*25 (2) am Eckwinkel (78) fixieren.

SCHRITT 4

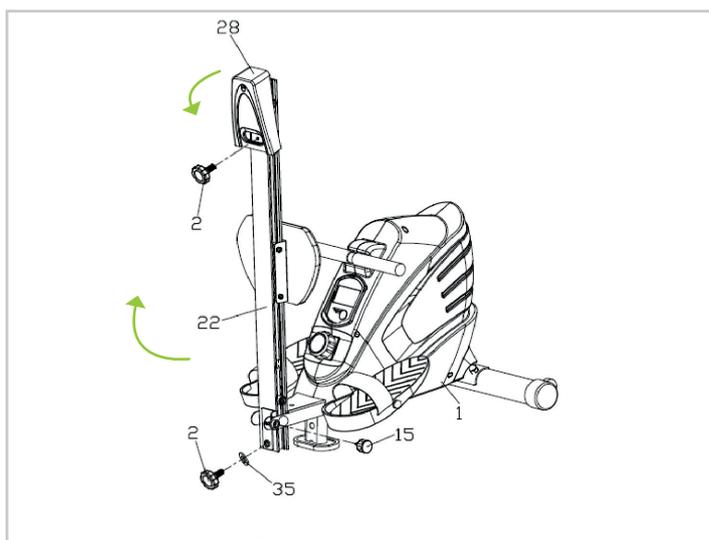


- Schließen Sie das Sensorkabel (46) und den Sensor (36) an (das Kabel kann in der Schiene versteckt sein).
- Stecken Sie dann das Rohr (66) durch das Loch in den Schienen (22), ziehen Sie die Schienen (22) am Hauptrahmen (1) mit Schraube M10*100 (14), Unterlegscheibe D10×2.0×φ20 (8) und Mutter M10 (9) fest.
- Setzen Sie dann die Abdeckung (70) auf die Schraube M10*100(14).
- Zum Schluss die Schienen mit Knopf M10*25 (2) und Unterlegscheibe (35) sichern.
- Befestigen Sie das Pedal (11) am Hauptrahmen (1) mit Schraube M12*155*16 (12) und Unterlegscheibe (10).
- Beim Zusammenklappen den Knopf M16*15 (15) lösen und die Schienen (22) einklappen.

ACHTUNG: BEWAHREN SIE DAS RUDERGERÄT WIE IN DER ABBILDUNG GEZEIGT AN EINEM TROCKENEN ORT AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUF. STELLEN SIE SICHER, DASS DAS RUDERGERÄT STABIL UND SICHER STEHT, DAMIT DAS RUDERGERÄT NICHT AUF TIERE ODER KINDER UMFALLEN KANN.

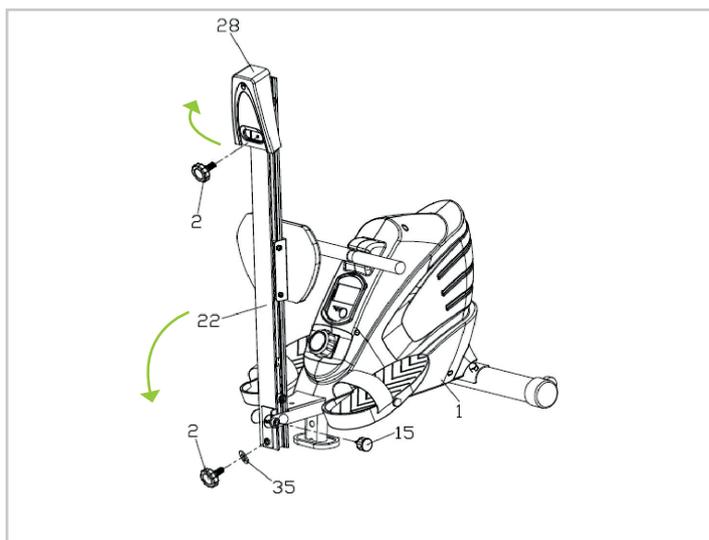
FALTEN

Entfernen Sie den Sicherungsstift (15), den Sicherungsstift (2) und die Unterlegscheibe (35). Anschließend die Schienen (22) hochklappen und die Schutzhülle (28) einklappen. Befestigen Sie den Hauptrahmen (1) mit dem Haltestift (2) und der Unterlegscheibe (35) am Schutz (28).



ENTFALTEN

Entfernen Sie den Sicherungsstift (2) und die Unterlegscheibe (35) und nehmen Sie den Hauptrahmen (1) vom Schutz (28) ab. Klappen Sie dann die Schienen (22) herunter und klappen Sie die Schutzhülle (28) auf. Bringen Sie den Sicherungsstift (15), den Sicherungsstift (2) und die Unterlegscheibe (35) an, um die Schienen zu sichern.



Ein sicherer und effektiver Einsatz kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die Geräte regelmäßig gewartet werden. Bereits benutzte und/oder beschädigte Teile müssen vor der weiteren Verwendung des Gerätes ersetzt werden. Das Gerät sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Längere Witterungseinflüsse und Temperatur-/Feuchtigkeitsänderungen können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile des Ruderers ernsthaft beeinträchtigen.

TÄGLICHE WARTUNG

- Reinigen und entfernen Sie Schweiß/Feuchtigkeit nach jedem Gebrauch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und achten Sie darauf, dass das Gerät frei von Feuchtigkeit bleibt.
- Prüfen Sie, ob die Schiene und die Räder unter dem Sitz frei von Staub und Schmutz sind.

HALBJÄHRLICHE WARTUNG

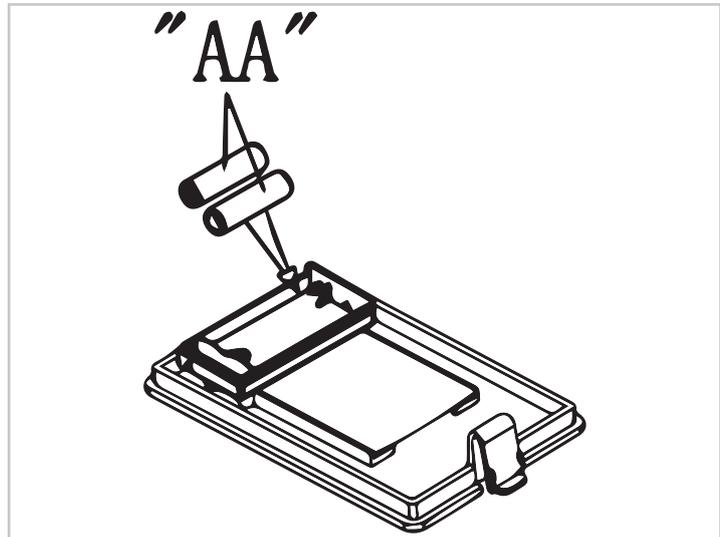
- Alle Schrauben und Muttern der beweglichen Teile des Geräts überprüfen und nach Bedarf festziehen.
- Beweglichkeit beweglicher Teile und Gerätekomponenten prüfen, ggf. Silikonspray verwenden.

BATTERIEN

AA-BATTERIEN

Der Bildschirm verwendet AA-Batterien, die Sie auf der Rückseite des Bildschirms austauschen können.

Die Batterien müssen richtig eingelegt sein. Wenn der Bildschirm nicht lesbar ist oder nur Teile des Bildes funktionieren, befolgen Sie den nächsten Schritt: Entfernen Sie die Batterien und warten Sie 15 Sekunden, dann legen Sie die Batterien richtig ein.



HINWEISE ZUM BATTERIEGEBRAUCH

1. Entfernen Sie die Batterien aus dem Display, wenn sie leer sind oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
2. Akkus nicht aufladen, zerlegen oder ins Feuer werfen.
3. Achten Sie beim Einlegen der Batterien genau auf + und -. Beim Austauschen der Batterien wird empfohlen, alle Batterien auszutauschen, alte und neue Batterien nicht zu mischen.
4. Es wird empfohlen, Alkalibatterien zu verwenden, die haben eine längere Lebensdauer als normale Batterien.
5. Die Batterien müssen ersetzt werden, wenn der Bildschirm dunkler wird oder überhaupt nicht angezeigt wird.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

1. Wenn Sie eine falsche Anzeige auf dem Bildschirm sehen, wird empfohlen, die Batterien zu ersetzen.
2. Verwenden Sie 2 Stück 1,5 AA-Batterien als Stromversorgung.

Anzeige funktioniert nicht

Sollte das Display nicht mehr funktionieren, können Sie die Batterien austauschen. Diese befinden sich auf der Rückseite des Displays.

Display zeigt keine Werte an

Wenn das Display keine Werte anzeigt, können Sie versuchen, die Sensorkabel und die Kabel auf der Rückseite des Displays zu überprüfen. Wenn dies immer noch nicht funktioniert, können Sie den Sensor leicht bewegen.

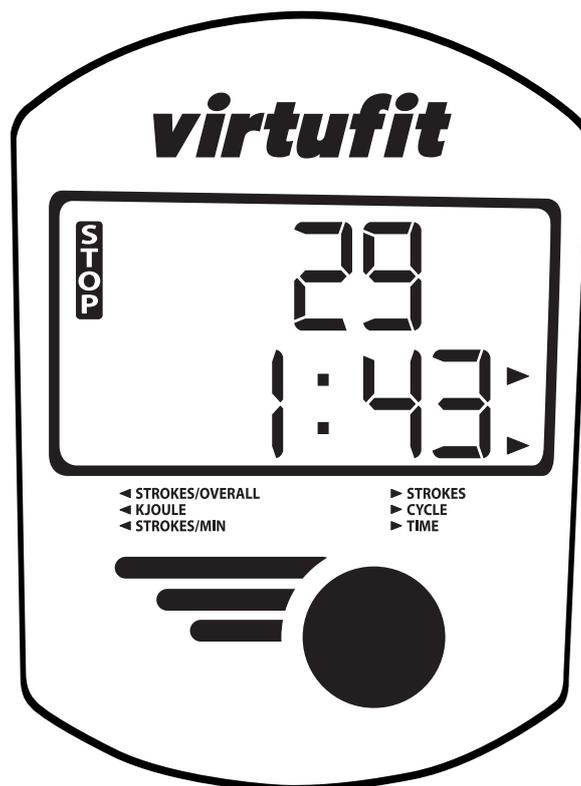
Rudergerät piept

Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Bei Bedarf Silikonspray aufsprühen. Überprüfen Sie auch die Räder unter dem Sitz.

ACHTUNG:

Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern. Trocknen Sie die Konsolenoberfläche, wenn sie mit Schweißperlen bedeckt ist. Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole. Berühren Sie das Display nur mit den Fingerspitzen. Achten Sie darauf, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände das Display nicht berühren.

KONSOLE



KNOPF

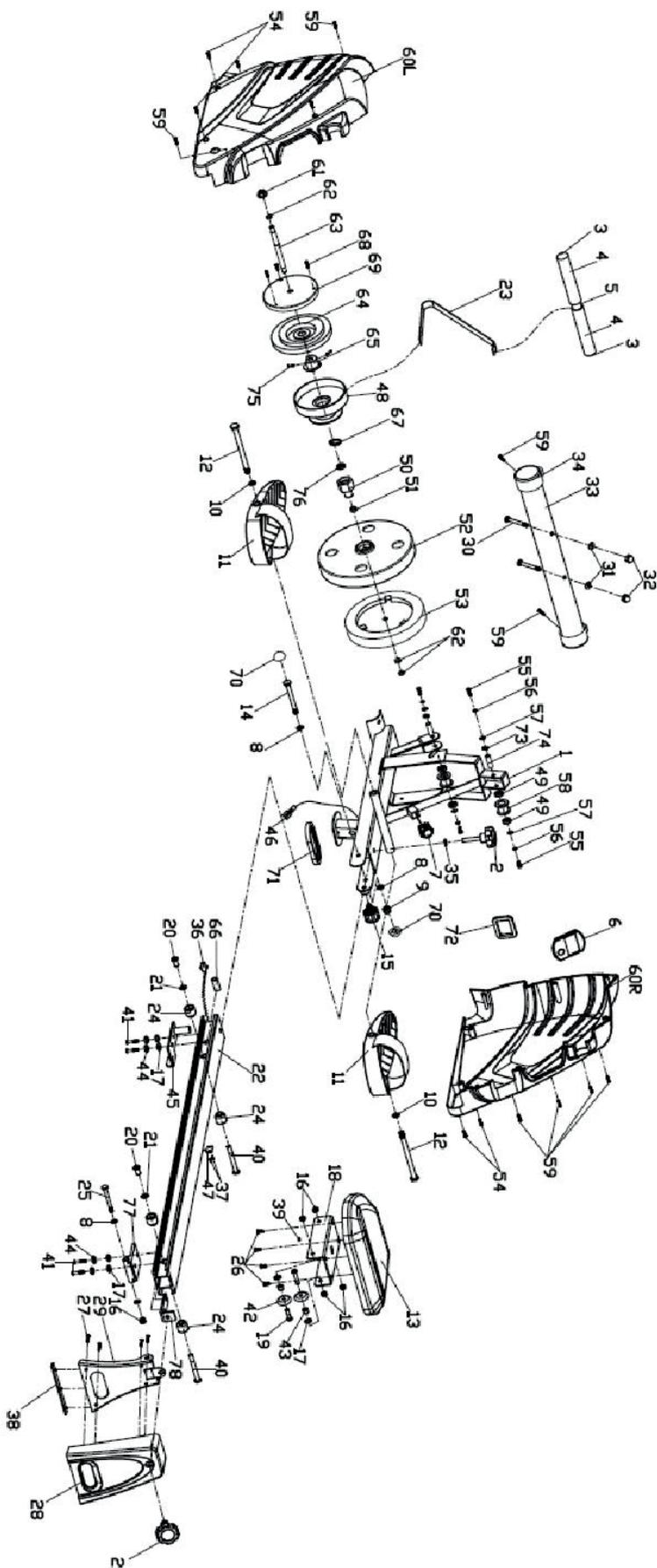
FUNKTION

MODE

Drücken Sie „MODE“, um eine gewünschte Funktion auszuwählen. Halten Sie „MODE“ gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

FUNKTIONEN

FUNKTION	ERLÄUTERUNG
SCAN	In der Position SCAN werden folgende Funktionen angezeigt: ZEIT, ZÄHLEN, GESAMTZÄHLEN, KALORIEN, ZÄHLEN/MIN.
TIME	Zählt die Ruderzeit vom Beginn der Übung bis zum Ende.
COUNT	Zählt die Ruderschläge von Anfang bis Ende
TOTAL COUNT	Zählt die gesamten Ruderschläge von Anfang bis Ende.
CALORIES	Zählt die Gesamtkalorien vom Anfang bis zum Ende der Reihe.
COUNT/MIN	Zeigt aktuelle Ruderschläge pro Minute oder Frequenz pro Minute an
AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP	4 Minuten ohne Signal schaltet sich das Display automatisch aus. Wenn Sie mit dem Rudern beginnen oder die Taste drücken, funktioniert der Monitor.



#	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1
2	Taste M10*25	2
3	Endkappe	2
4	Schaumstoffgriff	2
5	Griff	1
6	Computer	1
7	Spannungsprüfung	1
8	Unterlegscheibe D10*2.0*Φ20	4
9	Mutter M10	2
10	Unterlegscheibe D13*2,0*Φ26	2
11	Pedal	2
12	Bolzen M12*155*16	2
13	Sitz	1
14	Bolzen M10*100	1
15	Taste M16*1,5	1
16	Mutter M8	4
17	Unterlegscheibe D8*1.5*Φ16	8
18	Schienenträger	1
19	Bolzen M8*30*L10	4
20	Bolzen	2
21	Unterlegscheibe D6*1.2*Φ16	2
22	Schienen	1
23	Gürtel	1
24	Grenzschutz	4
25	Bolzen M10*95	1
26	Schraube M6*12	4
27	Bolzen ST4.2*8	4
28	Schutzkappe	1
29	Stützfuß	1
30	Bolzen M8*73	2
31	Sicherungsring D8*2*Φ25*R30.5	2

#	BESCHREIBUNG	MENGE
32	Mutter M8	2
33	Frontstabilisator	1
34	Endkappe	2
35	Unterlegscheibe	1
36	Sensoranschluss	1
37	Bolzen ST3*10	2
38	Gummischutzring	1
39	Magnet	1
40	Begrenzung Achse	2
41	Bolzen M8*20	4
42	Zylinder	4
43	Zylinderbürste	4
44	Federscheibe D8	4
45	Verbindungsring	1
46	Sensorkabel	1
47	Sensor	1
48	Drehteller	1
49	Lager 6000	4
50	Stecker	1
51	Bus	1
52	Schwungrad	1
53	Magnetscheibe	1
54	Schraube ST4.2*18	4
55	Schraube M6*15	4
56	Sicherungsring D6	4
57	Unterlegscheibe D6*1.0*Φ12	4
58	Scheibe	2
59	Schraube ST4.2*18	10
60	Kettenschutz (L/R)	1/1
61	Bolzen M10*1.0	1
62	Sechskantbolzen M10*1.0	3

#	BESCHREIBUNG	MENGE.
63	Schwungradachse	1
64	Feder	1
65	Asche	4
66	Rohr	3
67	Unterlegscheibe D12	1
68	Schraube ST3.5*18	10
69	Schutzkappe	37
70	Kappe S17	18
71	Gummischutz	4
72	Haube	2
73	Unterlegscheibe D10	4
74	Rohr	1
75	Schraube M8*10	2
76	Lager 6001Z	4
77	Unterstützung	1
78	Eckwinkel	1

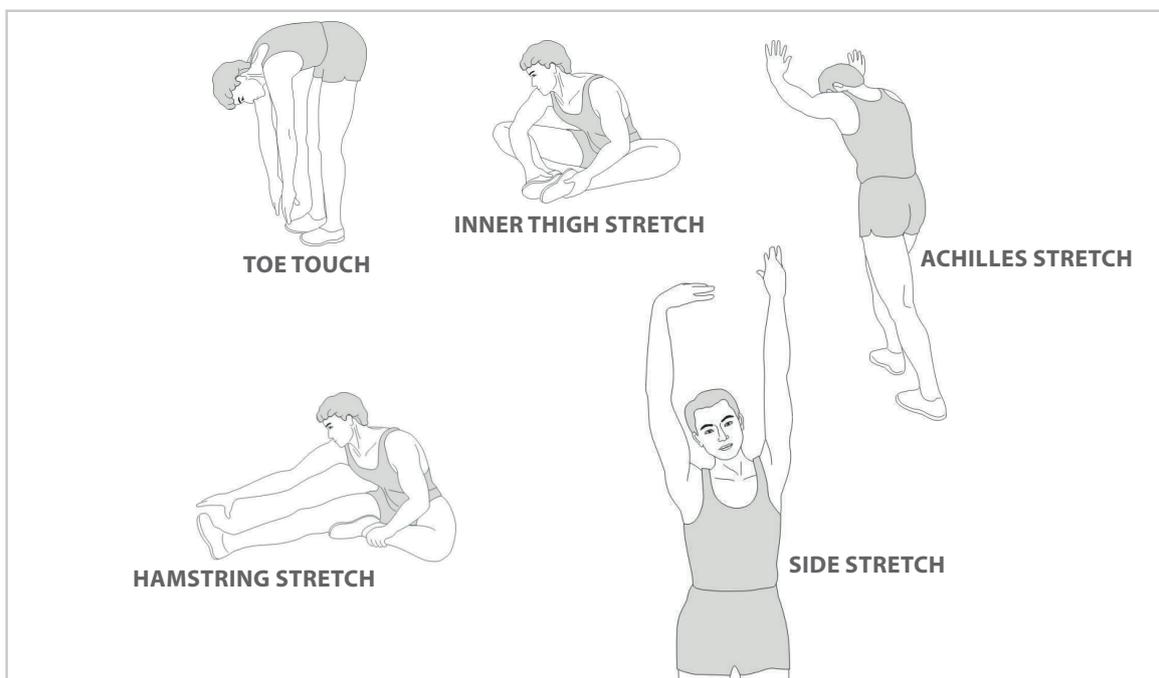
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Warm-Up, dem Training selbst und einem Cool Down. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zwei- bis vorzugsweise dreimal pro Woche durch und ruhen Sie sich einen Tag zwischen den Trainingseinheiten aus. Nach einigen Monaten können Sie Ihre Trainingsintensität auf beispielsweise vier- oder fünfmal pro Woche steigern.

AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen dient dazu, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten auf, bevor Sie mit einem Cardio- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Aktivitäten, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Arten von Aktivitäten sind zügiges Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

DEHNUNG

Das Dehnen bei warmen Muskeln ist nach einem guten Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig, da es das Verletzungsrisiko verringert. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden. Nachfolgend einige Beispiele:



ABKÜHLUNG

Der Zweck der Abkühlung besteht darin, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in seine normale oder nahezu normale Ruheposition zurückzubringen. Eine gute Abkühlung senkt langsam Ihre Herzfrequenz und fördert die Erholung.

virtuafit

*Bei Fragen oder fehlenden Teilen
wenden Sie sich bitte an Fitness
Benelux.*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl